

15 Φεβρουαρίου 2023

Σάκχαρο - Αντίσταση στην ινσουλίνη: Ο έξυπνος διατροφικός συνδυασμός που τα ρυθμίζει

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ποιος είναι ο ιδανικός τρόπος να συνδυάσουμε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λιπαρά με στόχο την καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου;



Για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, διαβήτη κύησης ή σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών η αξία μιας διατροφής που ρυθμίζει το σάκχαρο είναι προφανώς μεγάλη και η αναγκαιότητα να την ακολουθήσουν οι ασθενείς αναμφισβήτητη.

Φαίνεται όμως ότι τα οφέλη μιας διατροφής που ρυθμίζει το σάκχαρο είναι πολλαπλά και αφορούν περισσότερα άτομα από αυτά που έχουν σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Αφορούν κατά κύριο λόγο και όσα βρίσκονται στον προθάλαμο του διαβήτη, δηλαδή έχουν προδιαβήτη ή με άλλα λόγια έχουν αρχίσει να εμφανίζουν διαταραχές στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

Αντίσταση στην ινσουλίνη

Τι ακριβώς είναι η αντίσταση στην ινσουλίνη; Για να την εξηγήσουμε πρέπει να πούμε ότι κάθε φορά που τρώμε το σάκχαρο του αίματος αυξάνεται. Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που εκκρίνεται από το πάγκρεας με σκοπό να διευκολύνει την είσοδο της γλυκόζης στα μυικά, λιπώδη και ηπατικά κύτταρα.

«Όταν τα κύτταρα δεν ανταποκρίνονται στην ινσουλίνη, αναπτύσσεται αντίσταση στην ινσουλίνη και αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα» εξηγεί η AI Bochi διαιτολόγος και εκπρόσωπος της Ακαδημίας Διαιτολογίας και Διατροφής των ΗΠΑ.

Ποια τα αίτια της αντίστασης στην ινσουλίνη η οποία μάλιστα συχνά σαμποτάρει και την απώλεια βάρους; Η ηλικία, τα γονίδια, η φλεγμονή, το στρες, ορισμένα φάρμακα, αλλά και ο τρόπος ζωής, συμπεριλαμβανομένης της καθιστικής ζωής και

του αυξημένου βάρους, παίζουν ρόλο.

Η διατροφή που καταπολεμά την αντίσταση στην ινσουλίνη

Το κύριο γνώρισμα αυτής της διατροφής είναι ο συνδυασμός υδατανθράκων με πρωτεΐνες και λιπαρά όπως εξηγεί η διαιτολόγος AI Bochi.

Με απλά λόγια το σάκχαρο του αίματος αυξάνεται πιο αργά όταν η πρωτεΐνη, τα λίπη και οι υδατάνθρακες καταναλώνονται μαζί συγκριτικά με την κατανάλωση υδατανθράκων μόνων τους.

Σε ανασκόπηση του 2019 που δημοσιεύθηκε στο *Advances in Clinical and Experimental Medicine* δόθηκε έμφαση στον περιορισμό της κατανάλωσης απλών υδατανθράκων (από αναψυκτικά και γλυκά) και η προτίμηση από τους ασθενείς με αντίσταση στην ινσουλίνη δημητριακών ολικής άλεσης, φυτικών ινών και ωμών φρούτων.

Η υγιεινή διατροφή, η συστηματική σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης και η απώλεια βάρους μπορούν σύμφωνα με την *Cleveland Clinic* να βελτιώσουν την αντίσταση στην ινσουλίνη. Επιπλέον αυτές οι αλλαγές του τρόπου ζωής μπορούν να οδηγήσουν σε ρύθμιση της υψηλής πίεσης, σε μείωση της κακής LDL χοληστερόλης και σε αύξηση της καλής HDL χοληστερόλης.

Tip! Για να ισορροπήσετε το πιάτο σας μπορείτε σύμφωνα με την AI Bochi να το χωρίσετε ως εξής: 1/2 λαχανικά, 1/4 υδατάνθρακες και 1/4 πρωτεΐνες και λιπαρά.

Πηγή: ygeiamou.gr